食と農と暮らしと。 あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2022
4
vol.187

特集 鎌倉殿の13人を巡る　真鶴・湯河原

●カラダのSOSをキャッチ ～JAの健診で心豊かな生活を～

4月 相談会日程

資産相談センター定期相談会〈要予約〉

本　　店	12日㈫13:30～／26日㈫13:30～

資産相談センター　☎0465(47)8191

法律相談会〈要予約〉

本　　店	9日㈯13:30～／18日㈪13:30～
開成事業所	1日㈮13:30～／15日㈮9:30～
湯河原中央支店	1日㈮13:30～

組織相談部相談課　☎0465(47)8176

税務相談会〈要予約〉

本　　店	6日㈬13:30～／12日㈫13:30～
開成事業所	12日㈫9:45～／20日㈬9:45～
湯河原中央支店	20日㈬13:30～

組織相談部相談課　☎0465(47)8176

相続対策個別試算相談会〈要予約〉

本　　店	16日㈯13:00～
開成事業所	2日㈯13:00～

組織相談部相談課　☎0465(47)8176

遺言相談会〈要予約〉 13:00～

下府中支店	20日㈬	0465(47)4831
中井支店	21日㈭	0465(81)1121

ローン休日相談会 ☎0120(97)8847
JAかながわ西湘ローンセンター　9:30～18:00

2日㈯／9日㈯／10日㈰／16日㈯
23日㈯／24日㈰／30日㈯

☎0465(46)1178

不動産相談会 JAかながわ西湘不動産㈱
〈要予約〉 10:00～17:00

不動産本店	2日㈯ 9日㈯ 16日㈯	☎0465(46)1001
あしがら営業所	23日㈯ 30日㈯	☎0465(82)3133

今月の表紙

新しい門出飾る『胡蝶蘭』

春は新しい門出を迎える季節。そんな門出を彩るのが『胡蝶蘭』です。また、蝶が舞うイメージの『胡蝶蘭』は高貴で清楚な雰囲気を持っていることから花言葉は「幸福が飛んでくる」や「純粋」です。小田原市寿町にある「神谷洋ラン園」の神谷淳一さんは８棟のビニールハウスでダイヤモンドスターなど10種類ほどの『胡蝶蘭』を栽培し、県内外や朝ドレファ～ミ♪成田店に出荷しています。「根がしっかりと張っているものほど花を長く楽しめますよ」と購入のヒントを教えてくれました。

contents

かながわ西湘ニュース……3
〈特集〉
鎌倉殿の13人を巡る　真鶴・湯河原……4
人　内藤　慶司さん(松田)……7
営農コーナー……8
トピックス……10
私の時間　高橋　秀典さん(片浦)……12
生活百科　手軽に健康　手指体操
料理上手さん。いらっしゃ～い！(下曽我)……13
クロスワードパズル……14
ベジタブルライフ……15
インフォメーション……16

理事会だより～主な議題～

令和４年２月24日

◆支部長・総代合同研修会の開催について

組合員のリーダーとしての役割発揮と協同活動への意識高揚を目的に、令和４年５月14日（土）13時より、小田原三の丸ホールで支部長・総代合同研修会を開催することの報告がありました。研修として「支部長・総代の役割と今後の組織活動」を、講演として「デジタル社会とスマート農業の行方」を予定しています。

◆第５次地域農業振興計画について

第６次３か年計画にあわせ、策定が進められてきた第５次地域農業振興計画の内容が説明され、承認されました。「農業継続支援」「農業者の所得増大」「農業経営力の向上」の３つが大きなテーマで、具体的な取り組み事項が示されています。

◆次期役員候補者について

役員推薦会議で協議し決定した、次期理事候補者（区域26名、区域以外７名）と監事候補者（７名）を記した役員推薦書が示され、承認されました。

カラダのSOSをキャッチ
～JAの健診で心豊かな生活を～

年に一度はカラダのチェックを――。健康診断は健康状態を確認し、異常をイチ早く発見できる機会。JAでは組合員の健康で心豊かな生活、元気なカラダで農業を持続する体づくりをめざし、令和4年度から『健診受診率向上ステップアップ運動』を展開。より多くの組合員が受診できるようサポートしていく考えです。

エコー検査を受ける受診者（厚生連健康管理センターあつぎ提供）

近年40歳代から60歳代の方の発生率が高いのが生活習慣病（成人病）。三大成人病にはガン、心疾患、脳血管疾患があり、長年の生活習慣が、年を重ねるごとに大きく影響を受けているといわれています。つまり、早期発見は若い年代からの受診が重要といえるでしょう。

このステップアップ運動は、組合員みなさんを推進対象者とし、その中で青壮年部員や女性部員などを基本に、特に次世代のリーダー層を重点ターゲットに設定。現状把握調査や健康講話などを通じて、定期健診の必要性を促していくものです。

JAの健康診断にはさまざまメリットがあります。ご家族のため、そして自らの生活を守るためにも、年に一度は必ず受診しましょう。

《JA健診の主なメリット》

▼JA助成（組合員とその家族が対象）
▼共済連助成（生命系共済の加入者等が対象）
▼信連助成（正組合員とその家族、青壮年部員、女性部員などが対象）
▼1月～4月の日帰り人間ドック受診者は、腫瘍マーカー検査が無料
▼集団日帰り人間ドックは、最寄りの支店から『健康管理センターあつぎ』まで無料送迎

※裏面のインフォメーションに健診の日程が掲載されていますので、ご覧ください。

セレクトドックが新設されました

胃バリウム検査の代わりに胃がんリスクを判定する血液検査『ＡＢＣ検診』を行います。胃バリウム検査が苦手な方でも安心して受診できます。費用負担も少ないため、気軽に人間ドックを受けたい方におすすめです。

西湘の風
新たな農振計画 ブランドの創出を

フダンソウという栄養豊富な野菜がある。アカザ科フダンソウ属の二年草で、暑さに強く、一年を通じて絶え間なく葉が生長し、常に収穫できる。『絶えず』、つまり『不断（フダン）』が名前の由来と言われている。

JAは今、不断の自己改革を実践している。今後、目玉となるのが新たな地域農業振興計画だ。コロナ禍と異常気象を背景に、様々な農産物価格が乱高下を強いられている中、計画には営農の基盤である農地維持や労働力確保、作業省力化と環境整備、そして販売と営農指導強化を盛り込んだ。

基幹産業ともいえる農業が活性化すれば、地域経済にも好循環が生まれ、農家にとっても消費者にとっても豊かな生活が実現する。とりわけ、地域ブランドの創出は欠かせないテーマ。今が旬の『湘南ゴールド』、売り込み中の『湘南潮彩レモン』、食味が自慢の『水稲はるみ』、さらには鳥獣対策にもつながる『ニンニク』…。これらに続く次の一手を思案中である。

この培ったブランドをいかに所得に繋げるか。時節を先取りした新たな販売戦略と挑戦は欠かせない。葉を食するフダンソウは、根が健全に育たないと葉の生育が悪くなるという。協同組合の根幹は組合員の団結にある。『一人は万人のために、万人は一人のために』。組合員とともに、不断の自己改革を進め、厳しい農業環境に立ち向かっていこう。

（常務・石塚）

城願寺の七騎堂

特集

鎌倉殿の13人を巡る 真鶴・湯河原

城願寺のビャクシン

椿台からの眺望

頼朝が兜を置いたとされる兜石

今、話題のＮＨＫ大河ドラマ『鎌倉殿の13人』。ドラマゆかりの地が小田原市石橋をはじめ、真鶴町や湯河原町にもあり、ＴＶでも紹介されています。

平家が政権を握っていた1180年、源頼朝が挙兵。伊豆の目代であった山木兼隆を討ち一挙に相模制圧を目指しましたが、石橋山の戦いで平家方に大敗。湯河原の山中などに身を隠しながら、安房（千葉県南部）へ逃れます。

そんな頼朝の逸話やゆかりの地を紹介します。

石橋山合戦関係図
（佐奈田神社境内看板より）
…源氏方
…平家方

◆石橋山の戦いとは

頼朝軍が山木兼隆を討ち、鎌倉へ向かう途中、石橋山に陣を構え、平家方の大庭景親らとぶつかった戦です。平家軍3,000余騎に対して、源氏軍は300余りでした。頼朝らは援軍（三浦一族）を待っていましたが、酒匂川の増水により合流できず、後方からは平家方の伊東祐親に挟まれ、大敗を喫してしまいました。

石橋山の山頂にある佐奈田霊社参道の階段を降りたところが主戦場だったといわれ、源氏方の先陣を務めた佐奈田与一は最期、平家方の長尾新六に討たれました。

石橋山古戦場跡碑

与一討死の地

◆佐奈田霊社　住所：小田原市石橋420

佐奈田与一を神霊として祀る神仏習合の社。与一塚には与一が眠っており、法要の際には頼朝が訪れ、塚を抱いて涙したといい伝えられています。また、戦中に痰が喉に絡んでしまった与一が、味方に声を返せなかったことから、のどや声、せきや喘息などにご利益があるとされています。

佐奈田霊社

与一塚

●佐奈田霊社を管理している宝寿寺の副住職、義空さんに話を聞きました

与一を討った長尾新六はこの地に与一を埋葬し供養を始めました。富士川の戦いで敗れ、源氏に捕まった後も毎日、与一のために読経します。その姿を見た与一の父や頼朝にゆるされ、新六は供養に専念するため出家し、佐奈田霊社の住職となりました。一緒に戦った敵が住職となったことから口伝が残り、今でも戦の詳細を伝えることができるのです。

◆頼朝逃走ルート　※諸説あります

石橋山の戦いの後、頼朝は土肥（現在の湯河原町）へ引き返し、堀口で平家方と合戦（鍛冶屋瑞応寺付近といわれています）しますが、敗北。土肥実平の案内により山中へ逃げ落ちます。

頼朝逃走ルート

駅前にある土肥実平像
㊧実平、㊨妻

◆土肥実平とは

相模国中村（現在の中井町）の領主である中村宗平の次男で、土肥を支配していました。挙兵の際、早くから頼朝に従い、一の谷の戦いや壇ノ浦の戦いなどでも活躍しました。

ＪＲ湯河原駅周辺は館があったとされ、駅前のロータリーには夫婦の銅像が建てられています。頼朝を迎えるために伊豆の方角を向き、妻は包み（食べ物）を抱えています。一行が落ちのびる時、実平の妻は『しとどの窟』へ尼や農民に変装して食糧を届けたそうです。

◆しとどの窟　住所：湯河原町鍛冶屋、椿台駐車場近く

息をひそめて隠れていたという洞穴の一つ。敵方の梶原景時が、隠れていた頼朝を発見したものの見逃したというエピソードも残っています。また、頼朝は髷の中に小さな観音像を入れていましたが、敵に首を取られたとき、「神仏を頼っていたのか、と笑われるのが恥ずかしい」と観音像を取り出し、この窟に置いたともいわれています。

しとどの窟

自鑑水

◆自鑑水　住所：南郷山ハイキングコース内

山中をさまよっているうちにたどり着いた池。頼朝は水面に映った自分のやつれた姿を見て自害を決意しますが、実平に諫められて思いとどまったとか。また、この水で喉を潤し、髪の乱れを正し心機一転、勇気を奮い起こしたともいわれています。杉林の中にひっそりと佇む池は今もその伝説が残ります。

◆小道地蔵堂寺屋敷跡　住所：南郷山ハイキングコース内、さつきの郷近く

頼朝が純海和尚に匿ってもらった小道地蔵堂があった場所。『しとどの窟』などに隠れて逃げのびた頼朝でしたが、大庭軍が迫り、近くにあったこのお堂に逃げ込みます。堂内にいた和尚はお堂の下に頼朝一行を隠し、自分はその上に座ってお経を唱えました。大庭氏が拷問し頼朝の行方を聞こうとも、和尚は白状せず、息絶えてしまいます。追手が退散したのち、頼朝が床下から出てくると哀れな和尚の姿を目のあたりにします。頼朝が涙を流すと、和尚は息を吹き返したという伝説があります。

小道地蔵堂寺屋敷跡

土肥一族が眠る墓

◆城願寺　住所：湯河原町城堀252

実平が建立したとされる土肥一族の菩提寺。もともとは持仏堂（祖先の位牌などを安置するところ）でしたが、万年の世までも家が栄えるようにと万年山と号し、城願寺を建立。石橋山合戦に備えてこの地で作戦を練ったとか。境内には土肥一族の墓や実平が植えたとされる樹齢900年のビャクシン、頼朝に従った武士たちの像を安置する七騎堂などがあります。

※七騎とは、源頼朝、土肥実平、新開実重、土屋宗遠、岡崎義実、安達盛長、田代信綱といわれています

五所神社

◆五所神社　住所：湯河原町宮下359-1

1180年、頼朝が挙兵した時、実平は一族と共に頼朝軍を土肥の館に導きました。石橋山合戦前夜は社前において盛大な戦勝祈願の護摩をたいたといわれています。神社正面の鳥居をくぐって階段を登ると、右側に歴史を知る樹齢約850年の御神木の楠があります。

鵐窟

◆鵐窟　住所：真鶴町真鶴1042付近

敗走した頼朝が身を隠したとされる岩窟。かつては高さ2m、奥行10m以上の大きさがあり、波が打ち寄せていましたが、浸食などにより縮小してしまったそうで、今は格子扉で保護されています。また、頼朝が逃げ込んだ際、追手が窟をのぞくと、鵐（ホオジロの一種）が急に飛び出してきて、人がいないと思った追手が立ち去ったことからこの名前が付いたとか。港近くのこの場所は、船出に備えて隠れるにはぴったりの場所です。

> **●頼朝がつけた名字**
> 敵から逃れる時に、助けてくれた村人に感謝して頼朝は名字を授けました。鵐窟の入り口をアオキという木枝で隠したものに『青木』、警護に当たったものには『御守』、食料を調達したものに『五味』とつけました。この名字は今も真鶴町に多く残っています。

謡坂の碑

◆謡坂　住所：真鶴町岩42付近

敵により自分の館を焼かれた実平が、自分と皆を励ますために舞ったといわれる場所で、今は住宅街の一角に石碑が立っています。石碑には『源平盛衰記※』に「土肥焼亡を舞う」とあり、これを基に昭和42年に『焼亡の舞』が創作され、焼亡の舞保存会が祭りなどで披露し、城願寺などにも奉納しています。※源平の興亡、盛衰を描いた軍記物語

頼朝が船出した現在の岩海水浴場

◆源頼朝船出の浜　住所：真鶴町岩957-1付近

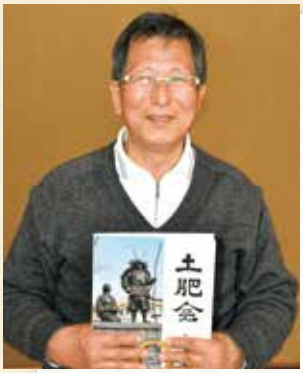
頼朝が再起をかけ、安房へ向けて船出した場所。今は岩海水浴場としてにぎわっています。敵から逃れた喜びのあまり、周辺を『祝村』と名付け、地名の由来になったという言い伝えがあります。船をこぎだした頼朝を見つけた追手から「槍や何かを持っているあの船はなんだ」と聞かれた村人は、「鮫を退治するための船です」と嘘をつき、頼朝は無事安房国へ逃れることができたそうです。

頼朝腰掛石

◆頼朝の腰掛石　住所：真鶴町真鶴1117（貴船神社境内）

貴船神社のわきに頼朝が休息したとされる腰掛石が奉納されています。鵐窟付近より移設したものと伝えられています。

この他にも頼朝伝説の残る立石、兜石などが湯河原町にあります。



梅原雄藏さん
山木兼隆を討った加藤景廉の子孫で、土肥会を立ち上げた梅原鶴藏さんの孫。

土肥会

郷土の偉人『土肥実平』を研究し、その功績を後世に伝える活動を行う団体。また、毎年４月の第一日曜日に行っている『土肥祭　武者パレード』も支えています。このパレードは史実に基づき伊豆より土肥郷へ、そして石橋山合戦へ出陣する頼朝一行を再現しています。

●土肥会の会員で、頼朝ゆかりの地に詳しい梅原さんに話を聞きました

実平は頼朝を支えた郷土の英雄。この地（湯河原）に詳しい彼がいたからこそ敵の追手から上手く逃れることができ、頼朝は安房へと逃げることができました。また、実平の妻のサポートもあったからこそ。実平がいなかったら、頼朝は鎌倉に武士の世をつくることはできなかったでしょう。そんな当時の息遣いを感じられる場所が湯河原町や真鶴町にはあります。そして、まだ明らかになっていない歴史もあることから、今後さらに調査が進めば、新しい歴史スポットができるかも知れません。

参考文献：『土肥会創立60周年記念』、『土肥実平　ビャクシン』、『湯河原の土肥実平』

人

ミカンメーンに現役走り続ける

清見オレンジの収穫も大詰めを迎える

内藤（ないとう） 慶司（けいじ）さん

松田／松田町松田惣領

72歳。柑橘40ａ、水稲60ａ栽培。趣味は登山。

松田山で早春の日差しを浴び、たわわに実った清見オレンジを丁寧に収穫する内藤さん。農家に生まれ育ったが、農業は休日と農繁期に手伝う程度。本格的に始めたのは定年退職後からで、主にミカンとコメを栽培する。

ミカンの品種は大津、青島をメーンに清見オレンジや湘南ゴールドなど20種類以上。「色々な種類のミカン栽培にチャレンジしている。多くの品種を育てることで、新たな栽培や管理方法を試してみるのが楽しい」と声を弾ませる。清見オレンジの収穫も大詰めを迎え「作業が終わると、そろそろ本格的に田んぼの準備にとりかからないといけない」と次の楽しみを見つける内藤さんには『現役』の二文字がよく似合う。

オーナー制度通じ地域を盛り上げたい

20年以上前から『松田みかんオーナー組合』に加入しており、昨年6月まで5年間、組合長を務めた。オーナー園は松田町から声をかけられたことがきっかけ。地域の第1号で、安定的な収益が見込めることから、ミカン畑20ａに50本の苗木を新植した。足柄平野と相模湾、富士山が一望できる景色も魅力の一つになっている。

今では毎年すべての木にオーナーがつき、足りないほど。収穫シーズン中大勢の人が来園し、収穫を楽しんでいる。また、リピーターとなる人が多く顔なじみとなった。内藤さんは「毎年会うと家族のように感じる。人との触れ合いが嬉しい」と言う。『みかんの木オーナー制度』は町のふるさと納税の返礼品にもなり、「この制度を通して松田町の魅力を知ってもらい、地域を支えていきたい」と力強く語った。

貯蔵ミカンを念入りにチェック

コーナー

野菜畑の土づくり

野菜作りの基本は土づくりです。季節に合った品種を選んでも、綿密に作付け計画を立てても、土が悪ければ野菜はうまく育ちません。

●土壌の特性

日本は火山由来の土壌が多いため、酸性土が多く分布しています。また、雨に含まれる炭酸によって石灰（Ｃａ：カルシウム）が流亡してしまうのも、酸性土が多い理由です。

酸性土を中和するために、毎年のように石灰をまいても酸性に戻ってしまいます。そのほか、植物の根から分泌される根酸によっても土は酸性に傾きます。

日本在来の野菜は酸性土に強い物が多く、外来の野菜は弱酸性から中性を好む種類が多いようです。野菜を栽培する前には土を中和しましょう。

●土壌の酸性度を知るには

生えている雑草の種類で見分ける方法があります。酸性土の雑草はハコベ、オオバコ、スギナなどが多く、畑は酸性だと言われています。（他にもシロツメクサ、アカザ、スイバなどがあります）

もう一つは、pH試験紙やpHメーターなどを使用して化学的に計測する方法です。今は市販の簡易診断キットでも土壌酸性度を計ることができるので、どのくらい酸性が強いのか？どのくらい石灰をまけば野菜の生育に適した酸度（pH：ピーエイチ）になるのか？と、困った時にはおすすめです。

ＪＡでは土壌診断を実施しております。所定の採土袋に土を採取して提出頂くと、約１か月程で結果が出ます。１検査632円（税込）ただし担い手支援活用対象者は無料。詳しくは最寄りの営農経済センター窓口まで。

●土壌酸度と適用範囲

（　）内が栽培に適したpH

酸性に強い（pH：5.0～6.0）	サトイモ、サツマイモ、ジャガイモ、スイカなど
酸性にやや弱い（pH：5.5～6.5）	インゲン、カリフラワー、キュウリ、ソラマメ、ブロッコリーなど
酸性に弱い（pH：6.0～7.0）	アスパラガス、ナス、ネギ、ピーマン、ホウレンソウ、レタスなど

●pHを１上げるために１㎡にまく石灰質肥料（ｇ）

※目安なので土壌環境により異なります。

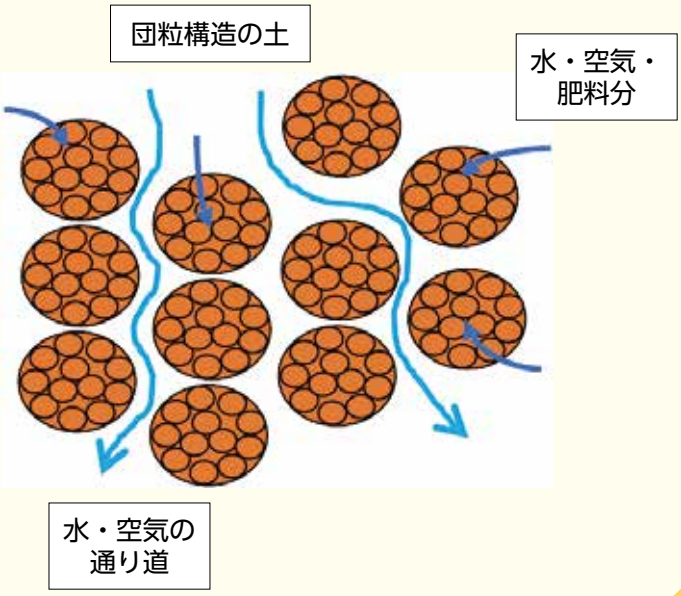
消石灰	240～320
苦土タンカル	280～380
タンカル	300～400

●水はけと水持ち、肥持ちのよい土

次に大切なのは水はけと水持ち、肥持ちです。水やりをしてもすぐに乾いてしまうような土では、野菜はうまく育ちません。逆に、いつまでもジメジメ湿っていても、呼吸ができないので、生育に支障をきたします。

水はけがよく、水持ちがよい土は団粒構造が発達した土です。

団粒化のためには堆肥、または有機質素材（稲わら、牛ふん、腐葉土など）を十分に施すことが必要です。



農業機械利用事業に１ｔバックホーを導入！

令和４年４月１日より、開成営農経済センターにバックホー（１ｔ）、成田営農経済センターに乗用草刈機を導入いたします。バックホー（１ｔ）のメンテナンス費用は3,500円となります。

また、機械によっては配置場所が変更になる場合もありますので、ご利用の際は必ず各営農経済センターでご確認ください。

配置場所	機械名
開成営農経済センター	①剪定チッパー（**１台増設**）　②整枝機　③防除機 ④乗用草刈機　⑤トラクター　⑥ハンマーナイフモア ⑦バックホー（２ｔ）　⑧バックホー（１ｔ）（**新規**）
久野営農経済センター	①剪定チッパー（**１台増設**）　②マルチャー　③整枝機 ④乗用草刈機　⑤歩行草刈機　⑥ハンマーナイフモア ⑦小型バックホー（0.3ｔ）
成田営農経済センター	①剪定チッパー（**１台増設**）　②防除機 ③乗用草刈機（**新規**）
湯河原営農経済センター	①剪定チッパー
中井営農経済センター	①剪定チッパー　②マルチャー　③防除機
山北支店	①剪定チッパー　②整枝機
営農部	①剪定チッパー

新規導入されたバックホー（１ｔ）

湘南ゴールドが全国で味わえます
～カゴメの野菜ジュースに仲間入り～

湘南ゴールド入りの野菜ジュースはいかが――。かながわ西湘産の湘南ゴールドを使用したカゴメ野菜ジュース『野菜生活100　濃厚果実　湘南ゴールドミックス』が２月22日、カゴメ株式会社から全国販売されました。一口飲むと、濃厚な果実の味わいと爽やかな香りが広がります。ＪＡでは「湘南ゴールドの全国的な知名度アップにつながれば」と期待を寄せています。

このジュースは農産物直売所『朝ドレファ～ミ♪』などで４月中旬まで数量、期間限定で販売中。価格は１本138円（税込）。

湘南ゴールドの爽やかな香りが口いっぱいに広がります

ミカン剪定で高齢農家を支援

２月下旬から３月上旬にかけて農業支援隊はミカンの剪定作業に大忙し。２月24日、３人の隊員が中井町松本地区にある約10ａの畑に駆けつけ、大津ミカン20本の剪定と片付け作業を行いました。依頼した農家は高齢のため「煩雑な作業で自分たちでは負担が大きいので、とても助かる」と話していました。

隊員の小嶋吉治さんは「ミカン農家同士、できる作業があれば少しでも力になりたい。手を入れず、放棄地にしてしまうのはもったいない」と作業に熱が入っていました。これからも支援隊が地域農業を支えます。

数年後の枝ぶりをイメージしてバランスを整える関野高市さん

枯れた枝や徒長枝を剪定する小嶋吉治さん

詳しくは営農部営農企画課　☎0465（46）6952までお問い合わせください

県西営農支援センター
（営農に関する相談など）〈要予約〉

完全予約制ですので、必ずお電話でご予約をお取りください
県西営農支援センター　☎080（4365）4090

トピックス Topics

家の光・『紙芝居コンテスト』で優秀賞に

～テーマはサツマイモのひみつ　小田原の大学生２人が合作～

家の光協会が主催する第12回食農教育『紙芝居コンテスト』が令和３年７月～10月に開かれ、全国の応募総数349点の中から、小田原市在住の大学生福井春菜さんと香川瑞姫さんが優秀賞に選ばれました。

受賞した作品のタイトルは『われらのひみつしってるかい？』。主人公のまー君が擬人化したサツマイモから無駄のない食べ方を教えてもらうストーリーです。文章は福井さん、イラストは香川さんが担当。２人は高校の同級生で、福井さんが幼稚園に通っていた頃の思い出として、「サツマイモを栽培した時に葉を天ぷらにして食べた」という体験などが基になり、描かれています。香川さんは祖父が農家ということもあり、幼少から農業にふれていた２人にとって、サツマイモは身近なテーマでした。

受賞を喜ぶ福井春菜さん（左）と香川瑞姫さん（右）

紙芝居の中で、サツマイモがま一君に「全部食べられるんだよ」と伝えるシーンは、七五調のリズムで『“われらのひみつ　しってるかい？　おいものひみつ　しってるかい？”（中略）“われらのひみつ　ひみつはね　すてるとこなし　七変化！”』とほんわかしたイラストに、子どもたちにも楽しく伝わるよう工夫しています。

２人は「土とふれあうことが重要だと思い、サツマイモをテーマにし、子どもたちが飽きないように文字の量や絵を調整しました。食農教育の現場で自由に節をつけて楽しく読み聞かせてもらいたい」と熱望。２人の思いを受け、ＪＡでは今後、子どもたちに対する食農教育のイベントで披露していく考えです。

まーくんがサツマイモたちからひみつをおそわります

←紙芝居はこちらのＱＲコード（家の光公募サイト）から閲覧できます

振り込め詐欺にご注意！

～山北支店職員が被害を防止～

表彰状を受け取る芹澤職員

山北支店の芹澤美季職員が振り込め詐欺被害を防止したとして、県警松田署より表彰を受けました。1月13日、窓口に高齢男性が400万円の払い戻しに来店。その男性がそわそわしていたことから上司と共に話を聞いたところ、息子をかたる男から「すぐに現金が必要と電話があった」とのこと。内容に不審を感じ、警察に連絡した結果、特殊詐欺が発覚しました。

ＪＡでは、今後もオレオレ詐欺や架空請求に注意を呼びかけていきます。

地域のリーダーとして活躍を

～組合員セミナー、21人が修了～

捕獲檻の仕組みを学習

安藤組合長から修了証を受け取る受講者

令和３年度組合員セミナーの修了式が３月５日、本店で開かれました。安藤俊之組合長から「地域のリーダーとして、みなさんが学んだ知識を組合員に広めてほしい」とあいさつし、21人に修了証を手渡しました。

このセミナーは１年を通じて、協同組合の役割や６次産業化商品開発のコツなどをテーマに４回の講座を開催し知識を高めてきました。参加者は「１年間セミナーで学んだことを実践できるように今後は地域と協力して進めていきたい」と力を込めました。

なお、当日は日本獣医生命科学大学・野生動物学教室研究員の安富舞さんを講師に招き、「野生鳥獣の生態と効果的な捕獲方法」についての講義が開かれました。

おいしいシイタケできるかな！？

～楽しみながら植菌を体験～

じょうずに打てるかな（やまきたこども園で）

青壮年部あぐりネット21支部は２月26日、朝ドレファ～ミ♪成田店でシイタケの植菌体験イベントを開き、買い物客ら17組35人が原木にシイタケ菌を植えつける作業を楽しみました。

家族で栽培にチャレンジ（朝ドレファ～ミ♪で）

２月22日には、山北支店と『やまきたやさいくらぶ』が町のイベントに協力。地元の３つの保育施設でシイタケの植菌体験を行いました。ホダ木はナラ枯れ病で伐採された木を有効活用するなど、食育とともに再利用の意識も高めました。

旅のお供に足柄茶を

～県茶業振興協がロマンスカーでＰＲ～

神奈川県茶業振興協議会は、３月５日の小田急ロマンスカーによる貸切列車『令和版走る喫茶室』で、参加者に足柄茶を提供しました。最中とともに味わった参加者からは「お茶の爽やかさとあんこの甘さがマッチしておいしい」と好評を得ていました。

新宿から小田原まで貸し切りのロマンスカーに乗って沿線の和洋菓子店などのスイーツを味わう企画。秦野駅を過ぎ小田原駅に近づき始めた頃、足柄茶のリシール缶１本を配り、車内アナウンスで足柄茶のおいしいいれ方をＰＲしました。

なお、小田急電鉄と小田原市観光協会が企画した『小田急に乗って小田原へ～リトルトリップ小田原～』でもティーバッグを配布。協議会では「コロナ禍で需要が減る中、観光客などへＰＲし、新たな足柄茶ファンを獲得したい」と話しています。

おいしい足柄茶をどうぞ

NEWコーナー

私の時間

今月号から趣味や特技など日々の生活の中で夢中になっている組合員を紹介するコーナーが始まりました。

オリジナル甲冑でいざ出陣！

小田原市江之浦　高橋　秀典さん

旗や太刀も含め、すべて手作りです

戦国時代の鎧は個性豊か。特に兜には様々なモチーフが使われ、ロマンを感じます。例えば『トンボ』。前にしか進まない姿は「決して退かず、勝利を呼ぶ」と武将に人気。私も兜の中央につけました。

甲冑作りを始めたのは二十数年前。厚紙や段ボールなどで作る小田原北條手作り甲冑隊の『手作り甲冑教室』に参加したことがきっかけ。そこで基礎を学び、今では自分であれこれアレンジできるまでに。兜に小田原ちょうちんをつけてみたり、クモのおもちゃをつけてみたりと楽しんでいます。妻も着物の帯を陣羽織に仕立て直してくれるなど協力。工夫することにワクワクします。

手作りの鎧を着て、小田原北條五代祭りやバンクーバー、ポートランドなどの海外イベントにも仲間と出陣。外国人から「サムライ！」と呼ばれ大人気。武将になりきるのは楽しく、喜んでもらえるのはもっと嬉しい。

小田原ちょうちんづくりのボランティアもしていますので、地元を盛り上げていきたいです。

グーパー体操で眠りと目覚めを快適に

健康生活研究所所長●堤　喜久雄

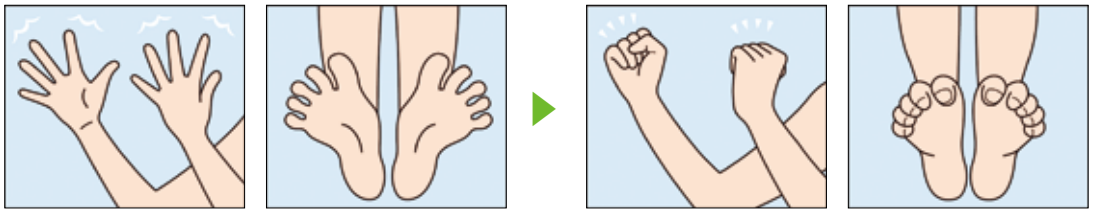
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかり取って体調の安定を図りたいものです。

そこで、『眠り』にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能の体操です。手に加え、足も使うことで全身の血行を促します。

夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのこつは下のイラストで解説します。シンプルな動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

手と足で同時にグーパー

STEP1 基本の動き



①手と足の指を同時に開いて（パー）3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。

②手と足の指をぐっと閉じて（グー）3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかり曲げます。①と②をゆっくり呼吸しながら10～20回繰り返します。

STEP2 浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では
腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では
朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。

料理上手さん。いらっしゃ〜い！

下曽我支店

今回の料理上手さん

小田原市曽我谷津
長谷川　朗子（あきこ）さん

サトイモのフキみそ和え

■材料（４人分）

- サトイモ（小）…15個
- フキノトウ……100ｇ
- A
  - 砂糖……大さじ１
  - 酒……小さじ１
  - みりん……大さじ１
  - みそ……大さじ２
  - 油……小さじ１
  - 塩……少々
  - 白ゴマ……少々

■作り方

❶フキノトウはよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルにあげる。冷めたら水気を絞り、ザックリと刻んでおく

❷サトイモは皮ごと、塩を入れて茹で、柔らかくなったら、ザルにあげる。少し冷ましてから皮をむく

❸Aをボウルに入れて混ぜ合わせる

❹鍋に油をひき①を入れ、油が馴染むまで炒める

❺④に③を加え、軽く煮てフキみそに仕上げる

❻ボウルにサトイモとフキみそを入れ、木ベラなどを使い、よくからめ合わせる

❼皿に盛り付け、お好みで白ゴマをかければ完成

POINT
サトイモと和えやすくするため、フキみそはゆるめに煮ること

本人から一言
フキみそ和えはわが家の定番メニューです。天ぷらのフキノトウもおいしいですよ。

おまけ

フキノトウの煮物

■材料

- フキノトウ…100ｇ
- A
  - だし汁……50mℓ
  - しょう油……大さじ１
  - みりん……大さじ１
  - 酒……大さじ１

■作り方

❶フキノトウを茹で、ザルにあげる。冷めたら水気を絞る

❷鍋に①とAを入れ、水分がなくなるまで煮れば完成

クロスワードパズル

二重マスの文字をＡ～Ｅの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

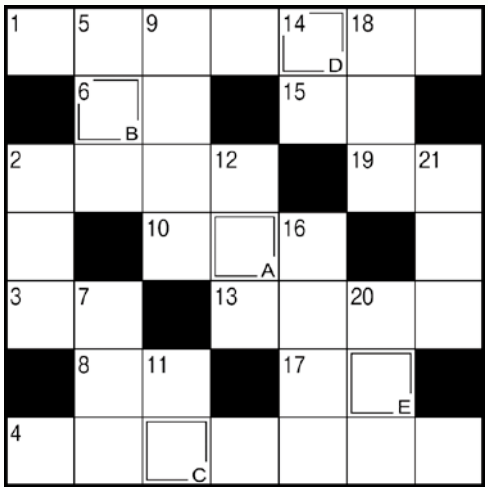
抽選で5名様に 足柄茶の新茶『山吹』『さかわ』をプレゼント!!

タテのカギ

② ナットやボルトを締めます
⑤ そこが彼の彼たる――だ
⑦ 自動車の、地面に触れる部分
⑨ 調味料控えめで作りました
⑪ 花見のときに広げることも
⑫ ――を求めて猫カフェに行った
⑭ カイコの餌になる植物
⑯ 結婚が決まり、――の顔合わせを行った
⑱ お酒を飲んでいない状態
⑳ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
㉑ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

① 新1年生を迎える行事です
② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は――映画の名作です
③ 名古屋市の南側に位置する――半島
④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
⑥ 大がL、中がMなら、小は
⑧ 黒い石と白い石で戦います
⑩ 日本庭園に敷かれていることも
⑬ 4月29日は――の日。国民の祝日です
⑮ 稲や麦の茎を干したもの
⑰ 表の反対側
⑲ 画家がキャンバスに走らせます



答

	A
	B
	C
	D
	E

応募方法

郵便はがきに〈①クイズの答え　②住所　③氏名　④年齢　⑤電話番号　⑥広報誌やＪＡに対するご意見・ご要望〉を明記し、「〒250－0874 小田原市鴨宮627番地　ＪＡかながわ西湘・クイズ係」までお寄せください。応募は当ＪＡの正・准組合員（家族含む）に限り、1人1通とさせていただきます。当選発表は6月号。

締め切りは、令和４年４月21日（木）

２月号の当選者

答えは『キサラギ』でした。次の方が当選されました。

穂坂　豊祐さん〈下曽我〉
鈴木　宣子さん〈早川〉
髙橋　定士さん〈真鶴駅前〉
小野　千代子さん〈大井〉
安藤　かよ子さん〈岩原〉

応募総数は96通
（うち正解は96通）
カッコ内は支店

個人情報について　クロスワードパズルの応募に記載の個人情報は、当組合からのご連絡や賞品配布に利用します。「クロスワードパズル」当選者発表時には氏名、該当支店を記載します。事前に承諾を得ず、個人情報をそれ以外に使用しません。

編集後記

歴史を感じる場所にいくとついつい想像力が豊かになります。敵に追われて逃げる頼朝と実平らの一行を想像しながら、あの場所この場所と頼朝ゆかりの地を散策しました。８人で湯河原町の山中を逃れたといわれているので、あと７人。私と一緒に頼朝一行になりきって歩いてくれる人募集中です。（H）

トヂオ

今月は ハイゼットトラック エクストラ

スムーズな走りの新採用ＦＲ－ＣＶＴ

1．安心・安全装備が進化
2．標準装備
★ＬＥＤ大型荷台作業灯
★リヤ４枚リーフスプリング
〈4WD/CVT〉
車両本体価格
1,342,000円(税込)

<お問い合わせ先>
経済部購買課　☎0465(47)0030

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

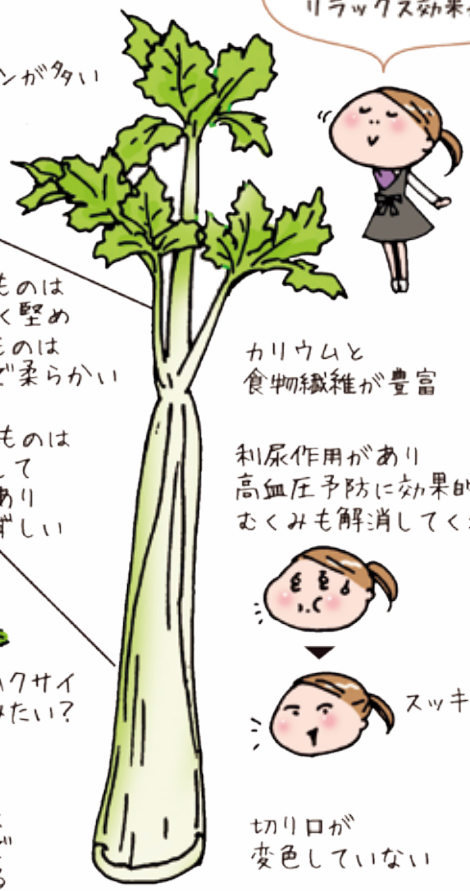
イラスト：小林綺美子

セロリ
爽やかな香りで料理を引き立てる名脇役

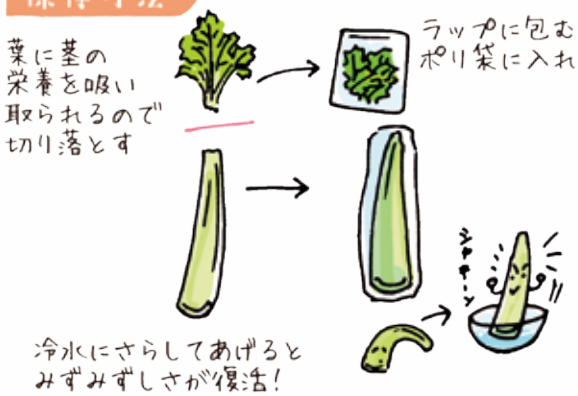
セロリのプロフィール
【分類】セリ科
【原産地】ヨーロッパ、西南アジア、インド
【和名】清正ニンジン、オランダミツバ
【おいしい時期（旬）】春（高冷地は夏）
【主な栄養成分】ビタミンB6、C、カリウム、食物繊維、カロテン（葉）など

解説：KAORU

見分け方



保存方法



食べにくいときは…

和風料理にも使ってみよう

筋っぽくなったり鮮度が落ちたら

インフォメーション

令和４年４月１日より　種苗法が改正され、自家増殖が制限されますのでご注意ください。

種苗法に登録された品種（登録品種）には育成者権（知的財産権の一つ）があることから、そこから得られた種子、穂木等を用いて自らの農業経営のために自家増殖することが禁止されたり、許諾手続きや許諾料が必要だったりする場合があります。なお、在来品種や登録品種の権利期間が終了した一般品種については自由に利用することができます。

詳しくは営農部営農指導課　☎0465（46）6950にお問い合わせください。

ＪＡの健診　年に１度は体のチェックをしましょう

令和４年度　送迎つき集団日帰り人間ドック支店別実施日程（４月～９月計画分）

支店名	健診日
足柄	７月27日（水）
報徳	９月16日（金）
成田	７月 １日（金）
下府中	７月11日（月）
酒匂	
下曽我	８月12日（金）
曽我	
下中	８月18日（木）
片浦	①６月23日（木） ②８月17日（水）
大窪	７月19日（火）
早川	
国府津	７月25日（月）
湯河原	６月 ４日（土）
湯河原中央	
真鶴駅前	

※健診場所は健康管理センターあつぎとなります
厚木市酒井3132

支店名	健診日
大井	①６月 ３日（金） ②６月16日（木）
山北	①７月12日（火） ②９月 ５日（月）
清水	①７月22日（金） ②８月 ８日（月） ③９月 ９日（金）
南足柄	①６月 ６日（月） ②７月 ８日（金）
岡本・岩原	①７月 ６日（水） ②８月 ３日（水）
福沢	①６月 ９日（木） ②９月 ２日（金）
開成	①６月10日（金） ②６月22日（水） ③７月29日（金）

生活習慣病健診実施日程（４月～９月計画分）

支店名	健診日
山北	９月16日（金）
清水	
南足柄	
福沢	
開成	

※健診場所は開成事業所となります
開成町吉田島2000

送迎つき子宮・乳がん検診実施日程（４月～９月計画分）

支店名	検診日
山北	８月19日（金）
清水	
福沢	

※検診場所は健康管理センターあつぎとなります
厚木市酒井3132

※10月～令和５年２月については８月号で掲載します

お申し込み・お問い合わせは各支店窓口まで

ＪＡ飲料キャンペーン

ＪＡ特選飲料が期間限定価格で発売！
令和４年４月１日（金）～10月31日（月）

◎湘南ゴールドスカッシュ

290ｇ×24
2,900円（税込）

◎梅の風

290㎖×24
2,140円（税込）

◎みかん畑

195ｇ×30
2,800円（税込）

◎湘南ゴールド

290ｇ×24
2,900円（税込）

◎足柄茶

290ｇ×24
2,150円（税込）

◎ほうじ茶

465ｇ×24
2,300円（税込）

◎箱根山麓紅茶

490ｇ×24
2,300円（税込）

朝どれファーミ♪ 成田店 感謝フェア

日頃の感謝を込めて
全品レジにて

４月９日(土)・10日(日)　５%OFF
４月11日(月)　６%OFF
ＪＡカードでお支払いすればさらにお得に！

【特別販売品】
お米新品種　てんこもり玄米
通常430円/kgのところ、370円/kg。
さらにレジで割引　※精米は２kgから
他にも野菜数品を特別価格にて販売予定です

住所：小田原市成田650-1　☎0465（39）1500

JAかながわ西湘
本店　〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮627番地
TEL:0465(47)8125

●かながわ西湘４月号(vol.187)令和４年３月20日(毎月20日発行)
●発行／かながわ西湘農業協同組合　●発行責任者／荻野信博
●編集／組織相談部組織広報課
かながわ西湘ホームページ▶https://ja-kanasei.or.jp/　かながわ西湘